



בית הספר לחינוך

פרוייקט בנושא השנתי : "אורח חיים בריא ופעיל"

**יעל רובין וד"ר רוני אולמן-דרום
מנחות להוראה**

אפריל 2012

תוכן עניינים

<u>עמוד</u>	<u>הנושא</u>
1	מבוא
2	הנושאים שהוצגו בפני הסטודנטים כרעיונות להפקת תוכן ידע בנושא השנתי: "אורח חיים בריא ופעיל"
4	משחק תנועתי לכיתות א'-ב': סולמות וחבלים
21	מערך שיעור לכיתות א'-ב': זיהוי מושגים ועקרונות של תנועה דרך פעילות גופנית המעמיסה על העצמות
36	פיתוח יחידת הוראה כלימוד אשכולות לכיתות ב'-ג': מתאזנים באנגלית
49	מערך שיעור לכיתות ד'-ו': תנועה במרחב, שכלול יכולת אישית ותיאום בין יחידים וקבוצות בענף ריצת ניווט
56	פרוייקט שכבתי לכיתות ד'-ו': המרוץ לבריאות
68	הרצאה לכיתות ה'-ו': נפש בריאה בגוף בריא
69	הרצאת פתיחה לאוכלוסייה בוגרת: סטודנטים, צוות, הורים

מבוא

שר החינוך הכריז על "אורח חיים בריא ופעיל" כנושא השנתי בשנת הלימודים תשע"ב. בהתאם להנחיותיו נקבע כי העיסוק בנושא יתקיים כחלק מאורח החיים של בית הספר, תוך שילוב בין הוראת תכנים חינוכיים ושיפור רמת הידע והמודעות של התלמידים לבין הנהגת מדיניות בריאות בית-ספרית והפעלת שירותי הבריאות לתלמידים. מטרת מערכת החינוך היא להביא לשינוי התנהגותי בנושא הבריאות במסגרת הבית והמשפחה, שינוי שיוטמע באמצעות הילדים. כחלק מתהליך הכשרת הסטודנטים בשנה ב', במכללה האקדמית בוינגייט, מתנסים הסטודנטים בהוראה מעשית בבתי הספר היסודיים ובמקביל נחשפים בשעורים שנערכים במסגרת לימודיהם האקדמאיים במכללה, לנושא השנתי שנקבע על ידי משרד החינוך, "אורח חיים בריא ופעיל". מטרת פרויקט זה היא לקיים תהליך המקשר בין הנושא השנתי אשר נקבע על ידי משרד החינוך לבין תוכניות ההוראה לסטודנטים במכללה להוראת חינוך גופני ולתכנון תוכן ידע אשר ייושם בהתנסות בהוראה בבתי הספר. תכני הידע שיתקבלו בתוצרים הסופיים יוצגו כערכה אשר תוכל לעמוד לרשותם של הסטודנטים ולרשות מורי החינוך הגופני ככלל.

להלן תיאור ליווי הפרוייקט שארך מספר שבועות ובמהלכו בוצעו השלבים הבאים:

1. תרגול על פי "שמש אסוציאציות" בו נתבקשו הסטודנטים להעלות כל מילה הנקשרת לדעתם לנושא השנתי.
2. הצגת הנושא השנתי כהרצאת פתיחה על ידי מנחות הפרוייקט.
3. זיהוי מונחים מרכזיים שעלו בתרגול ובהרצאה.
4. הצגת נושאים מגוונים על ידי מנחות הפרוייקט לתכנון הוראת הנושא השנתי בבית הספר (ראה נספח).
5. בחירת הנושאים בהתייחס לגיל הלומדים, דהיינו לתוכניות הלימוד בחינוך הגופני לגילאי א'-ב' ולגילאי ג' – יב'. כן ניתנה התייחסות לתכנים הלימודיים של הסטודנטים בקורסי ההכשרה להוראה בשנה ב'. ההתייחסות לקחה בחשבון שהסטודנטים נחשפו במהלך השנה לתוכן ידע שכלל: הוראת משחק וניתוח, תכנון מערכי שיעור לגילאים השונים בהתאמה לתוכניות הלימודים, תכנון יחידת הוראה, פרויקט שכבתי. באופן זה כיוונו מנחות הפרוייקט להגיע לתוצרים מגוונים הן בתוכנם והן בהתאם לקשת הגילאים המצוי בבית הספר היסודי, דהיינו מכיתות א' – ו', הגילאים בו מתנסים הסטודנטים בשנת הכשרה זו.
6. חלוקת הסטודנטים לקבוצות עבודה סביב נושא אחד מתוך הרשימה שהוצעה.
7. הצגת דוגמאות בהוראת הנושא השנתי על ידי מנחות הפרוייקט. הדוגמאות היו תכנון יחידת הוראה כלימוד אשכולות (חנ"ג ואנגלית לכיתות ב' – ג') והרצאה באמצעות מצגת עיונית המיועדת לכיתות ה' – ו'.
8. נעשה תהליך מלווה בן מספר שבועות בו עבדה כל קבוצה על פיתוח תוכן הידע שנתבקשה לתכנן לשם ביצוע. התהליך כלל, דיונים, הערכות מעצבות עד להגעה לתוצרים הסופיים.
9. איסוף חלק נבחר מהתוצרים המסכמים מתוכם הופקה ערכה לרשות הסטודנטים אשר תוצע גם למורי החינוך הגופני ככלל.

נושאים שהוצגו בפני הסטודנטים כרעיונות להפקת תוכן ידע בנושא השנתי: "אורח חיים בריא ופעיל"

משחק תנועתי:

1. עליכם לתכנן משחק תנועתי בסימן "סולמות וחבלים" (כמו משחק הקופסא).
2. המשחק מיועד לגילאי א'-ב'.
3. יש להכין סקיצה של לוח משחק שבו 8*8 משבצות. בחלק מהמשבצות יהיו סימנים שיסמלו עליה ובחלק מהמשבצות יהיו סמנים שיסמנו ירידה. בחלק נוסף של המשבצות יסומנו סימני קריאה (!) וסימני שאלה (?).
4. עליכם להכין משימות לשחקן אשר ייעצר על סימן הקריאה (!). משימות גופניות הקשורות לנושאים מתוך תכנית הלימודים (למשל: איזון- עמידה על רגל אחת עד ל...).
5. עליכם להכין לשחקן אשר ייעצר על סימן השאלה (?) שאלות קצרות המותאמות לגיל הלומדים כיתות א'-ב' וקשורות לאורח חיים בריא ופעיל.
6. עליכם לצרף את התשובות לשאלות.
7. יש לתכנן ולרשום את המשחק על גופן של דף ניתוח משחק על פי דון מוריס.
8. יש להציג את תכנון המשחק בשלמותו.

תכנון שיעור לכיתות א'-ב':

1. עליכם לתכנן מערך שיעור בנושא: שלמות.
2. השיעור מיועד לגילאי א'-ב'.
3. יש להסביר כפתיח כיצד הנושא נקשר לאורח חיים בריא ופעיל.
4. המטרה והמטרה האופרטיבית יהיו לבחירתכם.
5. השיעור יכלול משימות גופניות וכן משחקונים (מטרות נוספות מנושא: שילוב תנועה בסביבה הפיסית והחברתית).
6. מוצא לשלב כחלק מהשיעור משחק "דומינו" אשר יכלול מילים/תמונות/תנועות שנלמדו בשיעור וישוחק על פי כללי הדומינו הרגילים.
7. יש לתכנן ולרשום את המשחק על גופן מערך לכיתות א'-ב' ולצרף את כרטיסיות משחק הדומינו.

פיתוח יחידת הוראה כ"לימוד אשכולות":

1. עליכם לתכנן יחידת הוראה כלימוד אשכולות לכיתות ב'-ג'.
2. עליכם להחליט על שילוב בין מספר מקצועות.
3. עליכם להציג דף תכנון יחידת הוראה כפתיח להוראת היחידה כולה.
4. עליכם להציג את מערכי השיעור המפורטים וכן לצרף חומרי עזר במידת הצורך.

תכנון שיעור לכיתות ד' - ו' :

1. עליכם לתכנן מערך שיעור בנושא התמצאות במרחב, שכלול יכולת אישית ותיאום בין יחידים וקבוצות בענף ריצת הניווט בתוך שטח בית הספר.
2. המערך מיועד לגילאי ד'-ו'.
3. יש לחלק את הכיתה לקבוצות.
4. כל קבוצה תהיה בעלת צבע זיהוי שונה. יש לצרף מפת ביה"ס ונקודות ציון להגעה בעת המרוץ. לכל קבוצה יתוכנן מסלול ריצה שונה.
5. עליכם להכין בכל נקודת ציון כרטיסיה בעלת צבע שונה לכל קבוצה ולציין בה משימה שונה הקשורה לנושא: "אורח חיים בריא ופעיל".
6. התלמידים יצטרפו להגיע לנקודת הציון, לבצע את המטלה הרשומה בכרטיסיה ולקחת עימם את הכרטיסיה בכדי להציגה בתום המשחק.
7. יש להגיש את תכנון המשחק בשלמותו (חוקים ונהלים, משימות, חומרי עזר).

פרוייקט שכבתי :

1. עליכם לתכנן משחק גדול בסימן "המרוץ לבריאות".
2. המשחק מיועד לגילאי ד'-ו'.
3. יש לחלק את הכיתה/השכבה לקבוצות.
4. יש לתכנן 8 מוקדי משימות אשר בכל אחת מהן משימה המותאמת לנושא: "אורח חיים בריא ופעיל" ומותאמת לגיל הלומדים המבוקש.
5. יש להחליט על מסלולי ההתקדמות.
6. יש להגיש את תכנון המשחק בשלמותו (חוקים ונהלים, משימות, חומרי עזר).

הרצאה :

1. עליכם לתכנן הרצאה בנושא: "נפש בריאה בגוף בריא".
2. הרצאה מיועדת לתלמידי כיתות ה'-ו'.
3. ההרצאה תועבר באמצעות מצגת.
4. תוכן המצגת צריך להיות קשור ישירות לנושא השנתי "אורח חיים בריא ופעיל".
5. יש לערוך את המצגת באופן מקצועי ומעניין. רצוי מאד לצרף תמונות/קישורים.
6. המצגת מיועדת להעברת תוכן ידע עיוני. היא יכולה להיות מופנית לילדים בלבד במסגרת לימודיהם ו/או אף להוריהם במסגרת יום העשרה למשל.